

Lecture du coaching mental : inspiration du mental des champions

Learning in mental coaching : inspiration from mental of stars

Younes KOUTAYA

Doctorant FSE Rabat
Laboratoire Homme Société

Mohamed GUEDIRA

Enseignant chercheur FSE Rabat
Laboratoire Homme Société

Résumé :

Le coaching mental est un processus interactif conçu pour aider les organisations ou les personnes elles-mêmes à se développer plus rapidement et obtenir de meilleurs résultats dans le domaine de leur choix. Le coaching sportif qui nous intéresse ici ou le coach est tout à la fois un guide, un éducateur et une présence affective. Le coach aide d'une manière générale les gens à se mettre en état de performance. Pour ce faire, le sportif et lui élabore un bilan de la situation actuelle, fixent des objectifs, des challenge depuis mettent en place les étapes du changement comportemental.

Cette lecture va nous rapprocher plus de ce phénomène qui est à la fois celui des sports de haut niveau et aussi organisationnel.

Mots clés : mental champion coaching mental coach

Abstract:

The mental coaching is an interactive process conceived to help organizations or people themselves to develop more quickly and to obtain from better results in the field of their choice. The sports coaching which interests us here or the coach is quite at the same time a guide, an educator and an emotional presence. The coach helps in a general way people to enable of performance. To do it, the sportsman and develops her a balance she of the current situation, set goals, challenge since set up the stages of the behavioral change. This reading is going to move closer us to more this phenomenon which is the one at the same time high-level sports and so organizational.

Keywords: mental champion mental coaching coach

Introduction :

La vie du sportif est pleine d'émotions, de joie de tristesse, de stress, poussées d'adrénaline, à côté de la technicité ce mental a besoin de préparation, a besoin d'être analysé et utilisé dans le but de la réussite et la performance, donc il doit tout d'abord être connu. Et parce qu'il est évident que quel que soit le sport, collectif ou individuel, le mental est décisif. Le mental mène à se surpasser, à franchir ses limites, à décupler ses forces là où on pense que c'est fini. Valable pour les sportifs de haut niveau.

- Le livre est découpé en chapitres, chacun correspondant à une thématique. A partir des propos des champions l'auteur met en évidence les qualités mentales indispensables à la réussite en sport.

Ces sportifs sont comme suit :

- Marc Alexandre : champion Olympique de Judo en 1988, médaillé de bronze en 1984.
- Alexandre Biamonti : champion du monde de karaté en 1998, champion d'Europe de 1995 à 2000.
- Alain Boghossian : champion de monde de football en 1998.
- Guerlain Chérit : champion du monde de ski free ride en 1999, 2000, 2002, 2006 et 2007... puis vainqueur du Trophée Andros (course automobile) en 2003. A participé à plusieurs Dakar. Champion de France de judo cadet en 1993, champion de France de roller hockey en 1995 et vainqueur de la coupe de France de bosses en 1996!
- Franck Dumoulin : Champion olympique de tir au pistolet à 10 mètres en 2000. Deux fois championnes du monde.
- Laura Flessel-Colovic : championne olympique d'escrime à Atlanta en individuel et par équipe, médaillée d'argent en 2000 à Sydney en individuel, médaille de bronze par équipe en 2004. Deux fois championne du monde individuelle. Recordwoman de victoires en coupe du monde. Plusieurs fois championne d'Europe et de France., en individuel et par équipe.
- Pascal Gentil : Trois victoires en coupe du monde de taekwondo? Médaillé de bronze à Athènes et à Sydney.
- Nicolas Huguet : Champion du monde de planche à voile en 2005, 3ème en 2004.
- Loïc Leferme : il a battu 5 fois le record du monde de plongée « no limits ».

- Sandrine Levet : Championne du monde d'escalade en bloc en 2003. Vainqueur de la coupe du monde à 5 reprises.
- Thierry Lincou : champion du monde de squash en 2004 et vice-champion en 2003. Il a également été numéro un mondial et remporté une vingtaine de tournois internationaux.
- Bruno Martini : gardien de but, 202 sélections en équipe de France de Handball. Vainqueur de la Ligue des champions en 2003 et de la coupe des coupes en 1993, champion du monde avec l'équipe de France en 1995 et 2001.
- Mayar Monshipour : il a remporté six titres de champion du monde de boxe entre 2003 et 2005 et trois titres de champion d'Europe entre 2002 et 2003.
- Eric Navet : Médaillé de bronze par équipe en équitation en 1992, multi-médaillés d'or, d'argent et de bronze aux Jeux équestres mondiaux.
- Jackson Richardson : champion du monde handball avec l'équipe de France en 1995 et 2001. Médaillé d'argent en 1993, de bronzes en 1997, 2003 et 2005. Médaillé de bronze aux Jeux olympiques de Barcelone. De nombreux titres de champion en club au niveau européen.
- Thierry Tulasne : champion du monde de tennis junior en 1980, classé n°10 mondial.

1. Mental comme facteur de réussite

Avoir la volonté d'être premier c'est le fait de ne pas accepter aucune autre position sauf numéro un qui en elle-même un état d'esprit. et d'après le témoignage des sportifs interrogés cet état d'esprit est forgé chez eux dès leur enfance.

Cette volonté qui leur pousse à vouloir garder cette position symbole du sommet et des plus hauts niveaux et de la performance. Plusieurs facteurs sont combinés pour pousser les sportifs à choisir ce numéro d'abord la motivation : c'est le moteur du succès c'est tout d'abord l'explication d'un choix d'un sport parmi d'autres. Elle dirige l'attention avec les activités pertinentes tout en annulant celles qui en le sont pas, elle peut avoir aussi des y en a à coté les déterminants sociaux et familiaux qui motivent ces sportifs dont on cite le celle des parents comme le cas de Alexandre Blamont avec son père, et qu'il voulait l'imitait dans ses actes et sa pratique du karaté, il y aussi ceux qui voulaient gagner pour rendre hommage ou commémorer leur parent absent dans leur cellule familiale. donc même les choix du sport parfois avait pour but précis récompense d'un cher ,ou des copains et se sentir d'un climat de partenariat et partage de succès chose qui motive de plus en plus le champion à donner plus et être à l'attente de ses proches .Être numéro un peut avoir un modèle d'investissement personnel autrement En dehors de toute contrainte. Pour atténuer les blessures de l'âme pour Faire le deuil du passe vivre des moments de joie et supprimer celle les plus difficiles .Recherche de l'absolu est une fin en soi en elle-même, c'est une motivation intrinsèque.

Car cette conduite uniquement par l'intérêt et le plaisir que l'individu trouve à l'action, sans attente de récompense externe. la recherche de l'absolu est le résultat aussi du

Climat motivationnel : qui peut avoir un impact important sur la motivation de l'athlète. Deux types de climats motivationnels peuvent exister : un climat impliquant l'ego (performance) et un climat impliquant la tâche (maîtrise de la tâche). Un climat impliquant l'ego est caractérisé par la compétition interpersonnelle, la comparaison sociale et l'évaluation publique tandis que le climat impliquant la tâche met l'emphase sur la maîtrise de la tâche, l'apprentissage, l'effort et l'amélioration l'accomplissement est conséquemment évaluée par rapport à l'athlète, ce qui met l'emphase sur le contrôle que celui-ci possède vis-à-vis sa propre performance. En ressentant un certain contrôle sur sa performance, l'athlète est plus susceptible de se sentir maître de ses actions et donc il est plus probable que ce type d'environnement comble la satisfaction du besoin d'autonomie. Au contraire, un climat orienté vers l'ego est plus susceptible d'amener l'athlète à considérer les mauvais résultats qui

ne sont pas toujours totalement contrôlables .pour réussir il faut d'abord fixer des buts sportif à court et à long terme, des objectifs surtout de processus et pas seulement de résultats, des objectifs claires réalistes, des objectifs d'entraînement et de compétition.

L'objectif que l'on se fixe principalement dans le domaine sportif est de gagner. C'est ce qui se réfère aux buts de résultat. Ce type d'objectif est axé sur le résultat d'un évènement sportif comme gagner un match ou finir premier d'une compétition .Il implique donc généralement une comparaison à d'autres. Il est donc tributaire des performances de l'adversaire.

2. But de performance

Un autre type d'objectif est le but de performance, qui comprend une performance final nous pouvons supposer que si le sportif atteint ces buts de performance, l'objectif de résultat a de grande chance de l'être aussi. D'autre part, il offre l'avantage de pouvoir maintenir une confiance en soi et une satisfaction importante si le sportif atteint ses objectifs de performance sans pour autant avoir le résultat. Comportements spécifiques à adopter Ils participent à l'apprentissage des gestes techniques nécessaires à la pratique sportive, focalisent l'attention sur les éléments spécifiques à maîtriser et fournissent des repères dans la progression de l'athlète. Cependant, pour que ces objectifs soient efficaces et améliorent la performance, un certain nombre de principes et de règles doivent être Fournir les éléments et stratégies nécessaires Il ne suffit pas de fixer des objectifs, comme par exemple améliorer son revers au tennis, faut-il encore fournir les éléments et stratégies nécessaires pour atteindre cet objectif.

Un gagnant est une personne qui sait choisir ses combats, En matière d'études ou de vie professionnelle, il est donc capital de savoir si vous avez choisi la bonne orientation, c'est-à-dire celle qui vous motive et pour laquelle vous avez les compétences et les talents requis.

Les individus ne subissent en effet pas passivement les situations difficiles qui s'imposent à eux, mais interviennent constamment pour établir des conditions qui leur soient propices. Cette tentative de maîtrise poursuit deux buts essentiels : éliminer ou réduire les conditions environnementales stressantes, mais aussi le sentiment de détresse qu'elles induisent.

Le terme anglo-saxon coping strategy est traduit dans la littérature scientifique française par stratégie de faire face ou stratégie d'ajustement.

A notre sens, faire face ne convient pas car il souligne le caractère confrontatif du processus, or parmi les stratégies de coping il en est qui consistent à éviter le problème.

Ajustement ne convient pas davantage, car il n'est pour nous qu'une forme particulière de coping dans la finalité même de son action directe sur la situation.

L'utilisation des stratégies du coping sont confirmés, en effet il utilise des stratégies centrées sur le problème et d'autres sur l'émotion. la prédominance du coping est surtout pour tisser lien avec la victoire et surtout devant complexité de situations, et des adversaires.

3. Un ordinateur idéal

Les champions utilisent leurs fonctions cognitives comme un ordinateur, doué d'intelligence. Les connaissances du champion sont stockées à des endroits précis dans la mémoire. les connaissances mémorisées surtout techniques sont d'autant plus faciles à se rappeler que le traitement des informations aura été prenant et en lien avec des informations déjà stockées par les sportifs après sur le plan pratique on observera la transformation de gestes en un automatisme des gestes techniques qui serait alors composé d'éléments simples, intériorisés, et organisés qui, en se recomposant de façon souple, engendrent un comportement adapté à une situation particulière au moment désiré. Une façon de jeter une balle, à skier tout dépend du temps et de l'espace dans lequel se déroulent l'action.

Le couronnement de l'automatisme ce n'est pas d'avoir fixé dans le collectif un certain enchaînement d'actions obligatoires, c'est au contraire la liberté croissante dont chacun peut bénéficier dans le choix des actions à enchaîner. Le genre possède le ressort et la contenance qui permettent à chacun d'emprunter aux chaînes opératoires et symboliques déjà constituées ceux de leurs éléments qui doivent servir à constituer une forme nouvelle d'action devant les inattendus du réel. Ces connaissances seraient notamment utilisées sous très

Forte pression temporelle. Il s'agit d'autre part, des connaissances Conceptuelles. Si un automatisme était un réflexe, un adversaire pourrait le déclencher quand il le veut. Au contraire, dans le cas d'une feinte, l'automatisme n'est pas déclenché ;

Ce qui différencie les mécanismes c'est la nature du matériel à mémoriser. Les sportifs stockent en mémoire des connaissances conceptuelles et des connaissances pragmatiques (liées à l'action). Les connaissances perceptives visuelles sont prépondérantes. Elles mettent en alerte le système nerveux et produisent la réponse adéquate. Cela signifie que l'information a été traitée par leur système nerveux de manière automatique et non intentionnelle. Cependant, les réponses ne sont bonnes que pour des stimuli cohérents par rapport à l'activité, ce qui démontre qu'il s'agit bien là de connaissances stockées en mémoire

En effet, les ordinateurs considèrent et traitent un flux grandissant et incessant de données. Par conséquent, l'analyse de ces données exige «un nouveau type de système cognitif, à l'image de celui du cerveau humain, pour en dégager un sens.

La similitude entre champion et ordinateur est justifié dans le fonctionnement, traitement de flux d'informations.

4. visualisation

- C'est cette capacité mentale que nous avons de nous représenter un objet, un son, une situation, une émotion ou une sensation. C'est une inspiration de la PNL, Selon son intensité, cette représentation peut déclencher plus ou moins les mêmes effets physiologiques que le ferait la réalité. Quand, par exemple, on a très peur dans le noir, les manifestations corporelles de la peur sont pratiquement les mêmes que si un monstre nous menaçait vraiment.
- À l'opposé, penser à une situation agréable amène le corps dans un état réel de détente.
- Les représentations mentales de la visualisation doivent être conformes à la réalité. C'est le cas quand une personne se prépare à accomplir une activité qui lui paraît risquée ou difficile, disons un plongeur du tremplin de 10 mètres.
- De manière systématique, le sujet se représente tous les éléments de l'activité : le lieu, l'attitude souhaitée, les détails précis de chaque élément du plongeur, les étapes telles qu'elles doivent se dérouler ainsi que le sujet lui-même en train de surmonter les difficultés. Répété de manière intensive, cet exercice aurait un effet conditionnant sur l'organisme, qui serait ainsi plus susceptible de se conformer au scénario prévu, durant le véritable plongeur.
- Les principales différences ont à voir avec l'interprétation de l'information perçue, à cause des dissemblances concernant la culture, l'éducation, l'intelligence et l'âge, par exemple. En ce sens, les images peuvent « se lire » ou s'interpréter comme un texte littéraire, et il existe donc dans l'opération de perception visuelle la possibilité d'un apprentissage pour approfondir le sens de la lecture
- Imagerie mentale :

En préparation mentale, l'imagerie mentale est utilisée en général pour améliorer la confiance en soi en aidant à visualiser les images de succès passés et de résultats obtenus lors de rencontres particulièrement réussies (différent de la répétition mentale). La technique d'imagerie commence par un état de détente (respirations, relaxation...), puis par la

visualisation du déroulement d'actions de réussites sélectionnées pour leur caractère stimulant et leur capacité à ancrer un comportement gagnant.

Toutefois, il ne faut pas abuser de cette technique. Car un échec ou une réussite ne sont pas seulement influencés par un conditionnement exercé de manière systématique. En général, plus la confiance est forte et intense, plus elle risque de provoquer un désarroi en cas d'échec. Cette technique doit donc être utilisée seulement lorsque le doute s'installe chez l'athlète.

La préparation mentale des sportifs de haut niveau, l'imagerie en tant que telle est intéressante mais ne suffit pas dans le cadre de la performance sportive. Il crée donc en mai 2009 un concept nouveau qui s'intitule IMA (Imagerie Mentale Associée). Ce concept repose sur l'association, après entraînement, de gestes, de paroles, d'émotions et de perceptions visuelles constituant des images mentales multi sensorielles

La concentration est un élément fragile, capricieux et surtout très difficile à définir. Dans l'idée de se concentrer, il y a l'idée de se focaliser sur une chose précise, de ne pas se disperser ou de rester dans sa bulle. On constate que la concentration est surtout la capacité à rester au présent, c'est-à-dire de ne pas se laisser envahir par les images et pensées du passé ou du futur.

5. La concentration

La concentration est donc difficile à manier, car c'est surtout avoir une concentration soutenue qui pose des problèmes au sportif. On peut très bien arriver à se concentrer pendant une heure et puis d'un seul coup ne plus en être capable car on écoute sa fatigue ou ses douleurs, qui finissent par l'emporter sur notre capacité à rester concentré.

Le style d'attention nécessaire va dépendre du sport que l'on pratique. Par exemple, en tennis, la concentration ne peut être soutenue pendant toute la durée d'un match, donc ce qui va être encore plus important est la capacité à passer d'un état de déconcentration (pour se reposer, penser à rien, faire le vide pendant les temps morts) à un état de re-concentration pour l'action immédiate. C'est en cela que réside la difficulté à passer d'un état à un autre en très peu de temps

La capacité à utiliser tel style attentionnel sera lié à la demande du sport en particulier, même si un individu aura tendance à avoir un style en particulier. Par exemple, en football, un joueur aura besoin d'une attention externe et large pour observer le mouvement de ses adversaires, ainsi que de ses co-équipiers, et ensuite une attention externe étroite quand il manipulera la

balle ou lors d'un tir au but. Avoir une concentration efficace réside en la capacité à varier son attention en fonction de la demande de chaque tâche

On peut distinguer les distractions internes :

Demeurer au passé : penser aux erreurs commises, s'inquiéter sur un fait passé ou bien se projeter au futur : penser au résultat, aux conséquences alors qu'on est dans l'action / discours interne : se dire des choses spécialement négative tel que la fatigue, anxiété, douleurs /erreurs techniques. On peut apprendre à améliorer sa concentration en réduisant les distractions internes et en faisant abstraction des distractions externes. Pour un sportif, on peut particulièrement détecter les sautes de concentration quand il n'arrive plus à maintenir son niveau d'effort, quand il montre des signes de frustration ou de colère, quand il rate des opportunités faciles ou prend des mauvaises décisions. La capacité à se reconcentrer après une distraction externe ou interne sera la clé d'une performance réussie.

6. Stratégie et tactique :

Les stratégies pour améliorer sa concentration dépendent du sport pratiqué et il appartient à l'entraîneur de développer des exercices spécifiques qui pourront aider lors des compétitions. Il appartient aussi à chaque sportif de choisir parmi les routines celles qui fonctionnent le mieux en compétition. Le fait de travailler sur des routines mentales à l'entraînement permet ensuite dès les appliquer lors des passages à vide dans la compétition.

La tactique définie ci-dessus est subordonnée à la stratégie et s'applique à la servir.

Autrement dit, la stratégie peut être considérée comme l'idée générale qui va être décidée avant la compétition pour gagner, alors que la tactique correspondra aux moyens employés et pourra changer en cours d'épreuve. La tactique relève d'un ensemble d'intentions (d'idées) qui s'inscrivent dans un plan d'action dans le but d'assurer le gain du match (appelé également, programme d'action ou plan tactique).

On parle également de « schémas tactiques » (combinaison des moyens d'action) consistant à mettre en place des stratégies prédéterminées voire mieux, des stratégies adaptatives. Une bonne tactique peut permettre de compenser une insuffisance physique et technique. Et selon le dicton : « on ne change pas une tactique qui gagne ». Les « principes tactiques » relèvent de différentes catégories. Ils ont pour but de faciliter la tâche offensive ou contre-offensive :

Ceux inhérents aux caractéristiques adverses, à ses particularités (ex. : l'adversaire est plus grand que soi, il utilise une allonge qui est importante...)

Ceux inhérents l'activité adverse (ex. en sports de combat : l'adversaire avance, il fait le pressing.

La mise en place d'un choix tactique dépend donc de la stratégie décidée :

- Imposer ses propres points forts sans (réellement) s'occuper de l'adversaire,
- Jouer sur les points faibles de l'adversaire et neutraliser ses points forts,
- Anticiper le fait que l'adversaire va jouer sur nos propres points faibles.

Pour connaître l'adversaire, une étude est nécessaire. Elle pourra provenir :

- D'une visualisation directe,
- Par une vidéo,
- Par le biais de renseignements rapportés

Mise en place d'une tactique

La mise en place d'un choix tactique dépend donc de la stratégie décidée :

- Imposer ses propres points forts sans (réellement) s'occuper de l'adversaire,
- Jouer sur les points faibles de l'adversaire et neutraliser ses points forts,
- Anticiper le fait que l'adversaire va jouer sur nos propres points faibles.

Pour connaître l'adversaire, une étude est nécessaire. Elle pourra provenir :

- D'une visualisation directe,
- Par une vidéo,
- Par le biais de renseignements rapportés

Apprentissage de la tactique

L'aspect tactique d'une activité sportive doit être appréhendé dès les premières étapes de l'apprentissage et développé tout au long de la carrière du sportif.

Les séances dédiées spécifiquement à la discipline doivent avoir un objectif technique et tactique.

Exemple au football :

- Technique : dribbles, contrôles, frappes de balle, etc...
- Tactique : placement sans ballon, jeu à une touche de balle, exploitation des gestes techniques dans une situation particulière, etc...

Ce développement de l'intelligence tactique étant lié au traitement de l'information, l'apprentissage portera sur les trois stades :

- Prise d'informations,
- Choix et décisions,
- Exécution et régulation.

Planification d'un cycle tactique :

Le travail de la tactique doit être fait lors de tous les cycles d'entraînement. Les plans de carrière, plans annuels, macro, méso et micro cycles doivent tous comporter de la tactique.

L'apprentissage de nouvelles composantes tactiques, l'amélioration des points faibles, le renforcement des points forts pour élaborer des stratégies nouvelles doivent être planifiés et programmés.

Dans une saison, les fondamentaux devront être travaillés pendant la période préparatoire générale dans le but d'élargir le bagage de chaque individu ou de l'équipe. C'est aussi le moment de travailler les points faibles.

Ensuite en période pré-compétition les cycles longs porteront sur des schémas de travail d'ensembles (ex : prépa d'attaques, défense etc...) utilisant les points forts de l'athlète ou du groupe, et ensuite déclinés en thèmes et sous-thèmes lors des sous cycle.

7. Stress moteur :

Le stress est un ingrédient indispensable pour la compétition.

On peut donc parler de stress positif (le bon stress) qui est un véritable moteur, également appelé zone optimale de performance, et de stress négatif (« mauvais stress ») qui correspond à une diminution des performances engendrée aussi bien par le trop de stimulation que le manque de stimulation. C'est la théorie du « U » inversé.

Chaque individu est soumis quotidiennement à des situations de plus en plus compétitives, de plus en plus stressantes fragilisant entre autre : l'état physique et mental, la capacité décisionnelle, la qualité du relationnel.

En effet, le stress est extrêmement lié à la confiance que l'athlète a en lui. Elle est une des clés de la performance. Pour des raisons que l'athlète a du mal à comprendre, le niveau de confiance en soi fluctue dans le temps. La confiance en soi passe inmanquablement par l'amour et l'estime de soi. Sans être nombriliste ou narcissique, il faut apprendre à se valoriser et ressortir ses points forts

8. Etat de grâce

Le sport permettrait d'atteindre un état modifié de la conscience, et ce de façon biologique du fait de la sécrétion par l'organisme de ses propres drogues biologiques : endorphines, enképhaline, adrénaline, substance liées à l'augmentation de la vigilance, et pourrait expliquer les éclats d'hyper conscience des sportifs ».

Etonnamment, elle fait une distinction nette, tout comme Hubert Ripoll, entre d'un côté les états vécus lors des pratiques spirituelles ou durant les pratiques comme le yoga ou la méditation, et de l'autre côté le sport. Pour eux ces pratiques coupent la personne du monde tandis que l'athlète doit au contraire entrer dans un état qui lui permet d'avoir une présence physique extrême pour créer le meilleur mouvement.

Outre ses nombreux symptômes, il semble aussi que chaque situation vécue comme stressante ait un impact sur les performances des individus.

Mémoire de champion :

D'une part, pour apprendre de nouveaux mouvements, d'autre part pour apprendre des stratégies. Mémoriser une action c'est mettre en relation

Les conditions dans lesquelles se produisent cette situation et les réponses adaptées.

Ainsi, chez les champions, le fonctionnement de la mémoire est automatique.

Par exemple, une ouverture en escrime va activer une attaque en mémoire et déclencher le geste adéquat.

Les sportifs ont une mémoire dotée d'automatisme identique à celle d'un ordinateur puissant elle dépend de la pertinence des actions. Donc cette mémoire est programmée.

Le stockage des informations vient après les entraînements et des compétitions,

Cette mémoire doit être construite avant la compétition, ce travail est généralement préparé au préalable.

Pour rafraîchir la mémoire il faut toujours remémorer après une compétition, circonstances similaires, se mémoriser des moindres détails.

Faire ce construit devant ses yeux oriente ainsi la recherche de l'information, prévoit et permet d'appliquer la stratégie la plus adaptée à la situation rencontrée.

Conclusion :

Cette étude était faite En vue d'optimiser la performance, il est obligatoirement recommandé de régulariser les conditions favorables de la réussite dans le sport d'élite. Les perspectives est de réaliser les plus hautes performances d'où l'ambition et le rêve de chaque sportif de haut niveau, pour concrétiser ses objectifs. la performance, qui est le résultat concret et observable de réussite, géré par le sportif dans un environnement en combinant qualités techniques et mental.

Et l'auteur a surtout essayé de mettre en évidence dans le mental de champions les mécanismes de la cognition, allant de la perception, passant par l'interprétation arrivant au stockage qui est la mémoire.

Les fonctions psychiques des champions sont adaptées aux contraintes extrêmes qu'ils rencontrent. Cependant, ce sont les mêmes fonctions qu'utilisent Monsieur ou Madame tout le monde, mais à un niveau de fonctionnement différent tout en utilisant leur mécanismes cognitives.

Bibliographie

- **ABDELLAH BOUDAHRAIN** : « Le droit du sport au Maroc » EdLINO-NAKHLA 1996
- **ADAMS J.S.**:« Toward an understanding of inequity », Journal of abnormal and social psychology, 1963, p. 422-436.
- **AGNES FREDY** : « Théorie des organisations appliquée au MRH » Edition 1996
- **ATAMER TUGRUL, CALORI ROLAND** : « Diagnostic et décisions stratégiques, Edition Dunod »Paris P : 88, 1998.
- **AUBERT .J, GILBERT .P et PIGEYRE .F** :« Savoir et pouvoir, les compétences en question», Paris, PUF 1993.
- **Bayle, E. (2005)** : « Management des organisations sportives, Contributions à l'analyse du management des organisations hybrides »(2005)
- **BERGEREN PIERRE** : « La gestion dynamique », Edition GaetanMorin, 3ème édition, P : 98, 2003.
- **BYALOU ALFA –TOGA** :« Les tactiques pour une bonne négociation »
- **CLAUDE LE GRAND** : « Dynamique stratégique des organisations sportives et modes de régulation » .3 Novembre 2010.
- **CHARPENTIER PASCAL** : « Management et gestion des organisations, Edition Armand Colin » P : 129, 2006.
- **CHARRON JEAN –LUC** : « DCG 7, Management » Edition Dunod, p : 123, 2002 »
- **DETRIE JEAN –PIERRE**: « Strategor, politique générale de l'entreprise » Edition Dunod, 2ème édition,P : 628, 2004.

- **G .LE BOTERF** : « Entreprises Formation » septembre / octobre .2000
- **HELLEU et RAVENEL** : “The Metropolization of European football”
- **LE BOTERF .G:** « Entreprises Formation » septembre / octobre .2000
- **MINTZBERG HENRY** : « Structure et dynamique des organisations, Edition d'Organisation» **P : 103, 1984**
- **N.ELIAS .E .DUNNING:** « the quest of Excitement , sport and leisurein the civilisation process”
- **VIOLAINE VANOYEKE:** « La naissance des Jeux Olympiques et lesport dans l'Antiquité, Paris, Les Belles Lettres »1999
- **GARY TRIBU .BERNARD AUGE** : «Management du sport »
- **N.ELIAS .E .DUNNING:** « the quest of Excitement , sport and leisurein the civilisation process”
- **NICOLE AUBERT** : « Diriger et motiver, art et pratique du management », **p.15**, Paris 2006, Editions d'Organisation.
- **ORSOI JACQUES, HALFFER JEAN –PIERRE** : « Management, stratégie et organisation »Collection Vuibert, 6ème édition, P : 13, 2005.
- **PATRICK GILBERT** : « Organisation et comportement, nouvelles approches, nouveaux enjeux ». Paris 2005, Ed. Dunod.
- **SKINNER, B.F:** «Science and Human » Behavior New York Free Press, 1967.
- **STEPHANE BALAND** : « management des entreprises » 24 fiches p: 42
- **STEPHEN ROBBINS** : « Management, l'essentiel des concepts et des pratique » 6ème édition
- **SKINNER, B.F:** «Science and Human » Behavior New York Free Press, 1967.
- **THIETART R.-A** : « La stratégie d'entreprise ». Paris, Editions d'Organisation, 1986.
- **TRIGUI SAMIR** « Management et leadership » 2004, centre de publication universitaire.
- **VALLERAUD, R. J** : «Introduction à la psychologie de la motivation », **p.18**, (1993), Ed. Etudes Vivantes